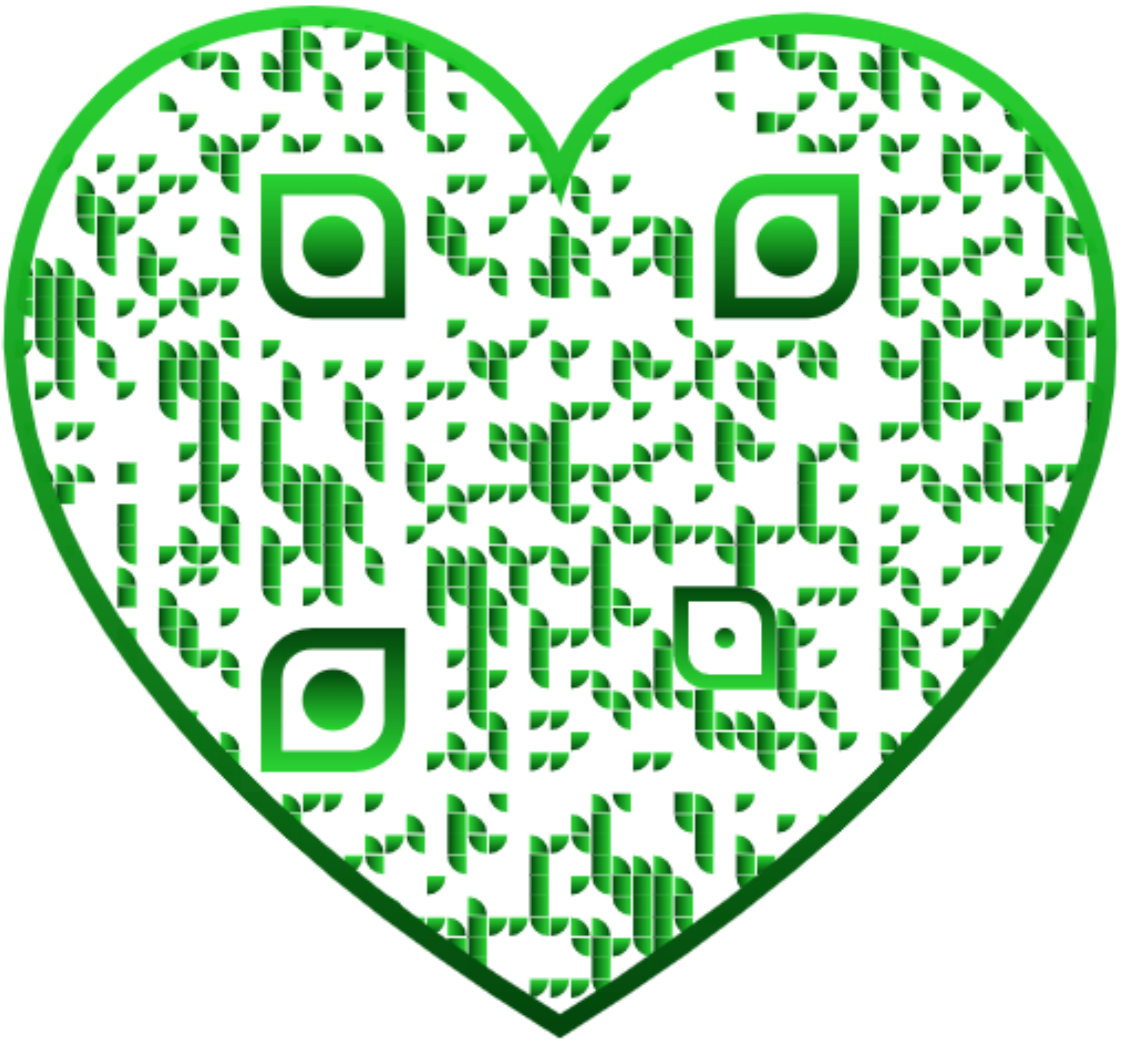
Docteur Francis LEFEBURE

L'INITIATION SUBUD

Éditions PHOSPHÉNISME



L'INITIATION SUBUD

ou Transmission de la Grande Force de Vie suivi de : Épanouissement cérébral par le PHOSPHÉNISME

L'initiation, comme le mot l'indique, est un début : le début de ce qui doit conduire vers des EXPERIENCES PSYCHIQUES TOUT A FAIT EXTRAORDINAIRES.

1re partie : "L'Initiation Subud"

Relate le point de départ des travaux du Docteur LEFEBURE sur le Phosphénisme. Il y analyse deux méthodes initiatiques : celle reçue à 18 ans, d'un Maître Zoroastrien ; la deuxième à 44 ans, par le Mage indonésien Pak Subuh. Ceci l'amène à découvrir l'intérêt extraordinaire des phosphènes, comme moyen d'étude du cerveau, puis les pouvoirs auxquels ils peuvent conduire. Le Docteur LEFEBURE nous apprend comment projeter ce que Subuh appelle "la Grande Force de Vie", pour aider ceux qui demandent à entrer sur le chemin de l'initiation.

2e partie : "Épanouissement cérébral par le Phosphénisme"

Cette introduction à l'œuvre du Docteur LEFEBURE expose tout d'abord l'exercice de base du Mixage phosphénique, avec suffisamment de détails pour que le lecteur puisse le pratiquer et se convaincre, par les résultats obtenus, de la valeur de l'ensemble de ses travaux. Un condensé de chaque livre résume, dans leur ordre logique, chacune de ses découvertes sur le rythmo-phosphénisme et les diverses applications des phosphènes : développement de la mémoire, développement des facultés de perception supranormale. Les exercices pratiques vous permettent de vous faire une idée de l'efficacité réelle de cette science, le Phosphénisme, constituant l'enseignement initiatique le plus élevé. Ce livre est une présentation de l'œuvre du Docteur LEFEBURE et permet d'avoir une vue d'ensemble de ce que couvrent ses travaux.

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

DU MEME AUTEUR

• L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

• LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE
Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

• LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

• ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL
par l'audition alternative.

• L'INITIATION DE PIETRO

• YOGA DE DEUX SECONDES

• DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE
ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

• KOUNDALINI Tome II

• LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES
Lourdes et le Phosphénisme

• PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA VOYANCE
Nouvelle explication de l'origine des religions

• L'EXPLORATION DU CERVEAU
par les oscillations des phosphènes doubles

• PUISSANCE DU CHRISTIANISME
Magie chrétienne

• LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA
Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome I. La voie sensorielle

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome II. Visions et dédoublements

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome III. Balancements mystiques

• LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT
par la pensée au sixième de seconde

• OM,
le Nom naturel de Dieu et les mantras

• PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

• LES HOMOLOGIES
ou la lumière de l'Asie devant la science

• LA RESPIRATION RYTHMIQUE
et la concentration Mentale

La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales (mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative, etc.), donc l'intelligence dans son ensemble.

L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :
"LE MÉLANGE D'UNE PENSÉE AU PHOSPHÉNE TRANSFORME L'ÉNERGIE LUMINEUSE EN ÉNERGIE MENTALE".

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le "Mixage Phosphénique" consiste à mélanger une pensée au phosphène.

Le Mixage Phosphénique est une REMARQUABLE MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL pour améliorer ses performances, applicable à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

Docteur Francis LEFEBURE

L'INITIATION SUBUD

Suivi de

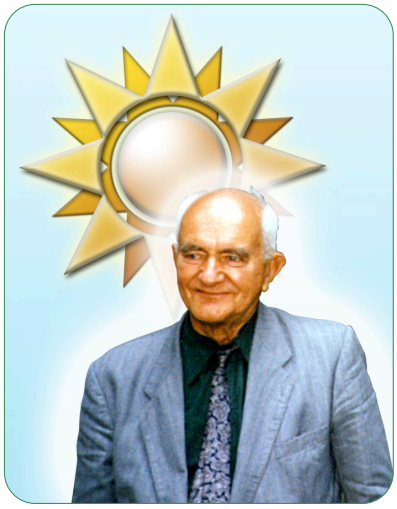
ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL PAR LE PHOSPHÉNISME

1re édition : Edition 1987
2e édition : 1991

3e édition : Éditions PHOSPHÉNISME
Nouvelle version,
illustrations revues pour internet version PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-00-7
Dépôt légal : 3e trimestre 2006

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.



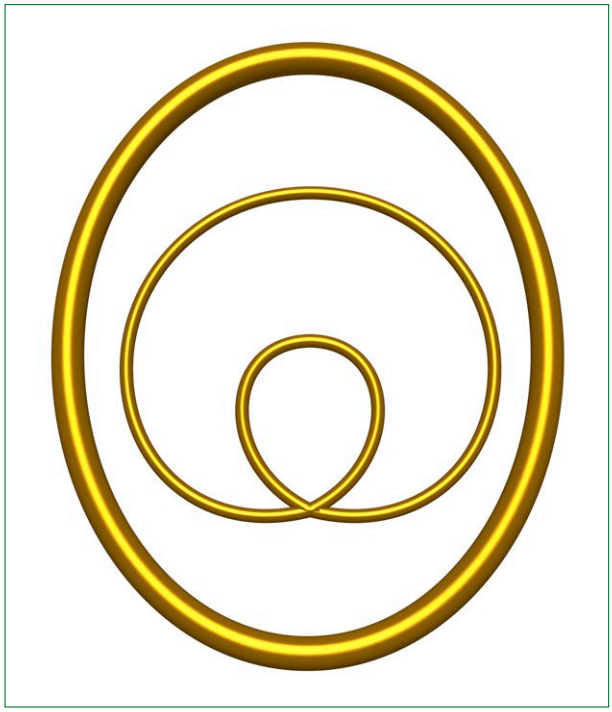
Docteur Francis LEFEBURE

- Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
- Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
- Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
- Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
- Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du “Mixage phosphénique en pédagogie”.

Pour tout renseignement : Éditions PHOSPHÉNISME
École du Docteur Francis LEFEBURE
(Centre Principal)

http://www.phosphenisme.com

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



Symbole du PHOSPHÉNISME

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.
Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHÉNISME

"Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant, ce qu'on appelle en grammaire, un néologisme, par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil".

L'INITIATION SUBUD

OU
TRANSMISSION
DE LA
GRANDE FORCE DE VIE

AVANT-PROPOS

De tout temps, l'initiation consista en la transmission d'un influx psychique, sorte de télépathie géante et informelle, projetant une force originelle qui prend, chez le récipiendaire, des formes multiples et évolutives s'adaptant à la nature de celui-ci, comme l'eau d'une source qui vient d'apparaître s'adapte en coulant à la forme du terrain.

En Afrique noire, certains chefs religieux autochtones possèdent ce pouvoir. Le Docteur LEFEBURE a pu le constater en Haute-Volta (Burkina Faso), comme cela lui a été également rapporté en Côte d'Ivoire.

Dans l'ancienne initiation Zoroastrienne, le candidat à l'initiation se tenait debout dans l'eau d'une rivière, pendant que le prêtre était sur la berge et priait en fixant le soleil levant pour lui transmettre la force qu'il captait ainsi. Ce rite était donc à peu près semblable à celui du baptême du Christ par St Jean-Baptiste.

En Europe occidentale, ce phénomène fut presque oublié à partir du moment où fut créé notre système scolaire actuel qui négligea l'importance de certaines pratiques ancestrales pour une bonne organisation du cerveau.

Le Docteur LEFEBURE a mis en évidence que cette transmission initiatique repose sur les mêmes lois que la physique des vibrations. Des expériences montrent que l'on peut appliquer à la pensée rythmée les connaissances que nous avons maintenant sur les premières. Ceci lui a été rendu possible parce que le Docteur LEFEBURE a reçu deux initiations de ce type : la première, à 18 ans, d'un Maître Zoroastrien ; la deuxième, à 44 ans, par le Mage indonésien Pak Subuh.

Cette dernière lui a paru particulièrement pure, car elle était dépourvue de tout enseignement oral concomitant, donc de dogme : **Pak Subuh se contentait de projeter, sur ceux qui le désiraient, ce qu'il appellait la "Grande Force de Vie" qui paraît être la force de l'imagination visuelle lorsqu'elle est rythmée. Une région spéciale du cerveau, qui s'est atrophiée par notre mode d'éducation, permet très probablement à cette force de s'éveiller chez certains êtres pour déferler en eux sans effort, COMME LES VAGUES DE LA MER.**

C'est ce genre de phénomène que l'auteur analyse ici, afin de mettre à la portée de tous la possibilité de le reproduire et ainsi de permettre à chacun de devenir un Maître, au sens propre du terme.

La comparaison entre ces deux Maîtres amena le Docteur LEFEBURE à penser que c'est une façon particulière de balancer la tête, tout en méditant, qui se répercute sur le fonctionnement du cerveau, engendrant des rythmes dans la pensée. Ne pouvant utiliser l'électro-encéphalographie qui nécessite un repos musculaire total pour analyser ces effets, il eut l'idée d'utiliser les phosphènes. Il découvrit alors un fait surprenant qu'aucun auteur avant lui n'avait signalé et qu'il nomma "effet Subuh". Ce fut le point de départ de ses recherches sur les phosphènes qui le conduisirent, quatre ans plus tard, à la découverte du "Mixage phosphénique", méthode pédagogique maintenant très connue.

L'INITIATION SUBUD
ou
TRANSMISSION DE LA GRANDE FORCE DE VIE
par
L'OSCILLATION DU POINT DE CONCENTRATION

Le présent texte est un extrait tiré d'un article paru dans la revue "La Santé Spirituelle" (éd. Aryana) n° 18, deuxième trimestre 1960. Pour cette édition, n'ont été rajoutés que les chapitres 3, 10 et 11, ainsi que quelques phrases qui éclairent le texte primitif.

C'est vers la fin de 1959 que le Docteur LEFEBURE rencontra le mage indonésien Pak Subuh (dont le mouvement spirituel qu'il a fondé porte le nom de "Subud").

Cette rencontre marqua un tournant dans l'orientation de ses recherches. En effet, précédemment, il avait étudié les rapports de la méthode initiatique reçue de son maître zoroastrien, avec certaines lois cosmiques. Ce fut le thème de son livre **"Analogies du microcosme et du macrocosme" ("Homologies") ;** puis, il l'étudia dans ses rapports avec les origines du Christianisme. I1 écrivit à ce sujet **"Puissance du Christianisme".** Enfin, il décrivit les résultats qu'il avait personnellement obtenus avec cette technique dans "Expériences initiatiques". Mais il n'avait jusque-là jamais osé changer quoi que ce soit à la méthode qui lui avait été transmise.

Suite à sa rencontre avec le mage Pak Subuh, le Docteur Francis LEFEBURE découvrit le premier phénomène phosphénique qui était inconnu à l'époque et se trouve décrit dans le présent article.

Il décida alors d'approfondir ses recherches dans cette direction, faisant des découvertes étonnantes de plus en plus nombreuses sur les phosphènes jusqu'à celle, capitale, du "Mixage phosphénique", qui contient en germe une transformation de la civilisation humaine.

Le présent article revêt donc un intérêt historique.

L'INITIATION SUBUD

Pak Subuh est ce mystique indonésien dont les journaux ont commencé à parler, à propos de la guérison d'Eva Bartok. Il confère des "initiations", au sens étymologique du terme, par "contact". Il dépose dans le candidat, par un mécanisme qui nous paraît être une télépathie de très grande puissance, une force qui se révèle d'une façon variable suivant chaque candidat. Cette expérience réveille chez le sujet le désir de persévérer dans la recherche intérieure. Il s'agit donc bien d'une "initiation", c'est-à-dire d'un début d'expérience.

Un ami belge, en qui nous avions grande confance, M. Toussaint, qui était allé à Coombe Springs, en Angleterre, pour participer au **"Latihan"** (nom indonésien de la cérémonie d'initiation), avait attiré notre attention sur le sérieux de l'expérience.

Par une heureuse coïncidence, Pak Subuh fit une tournée en France. Nous avons pu le suivre, à Paris, puis à Nice. Nous avons recueilli de nombreux témoignages sur l'excellente influence qu'il exerce sur les âmes. J'ai moi-même décrit ailleurs, dans la mesure du possible, les expériences par lesquelles je suis passé. Nous avons tous été frappés par le fait que son action paraît **moralisante.** C'est là un fait fondamental prodigieux.

Nous allons montrer que cet apparent prodige est dû à une cause simple et accessible à tous, et qu'il est donc d'une très grande importance pour l'avenir de l'humanité, car il permet à chacun d'élever rapidement son niveau de moralité, tout en acquérant le pouvoir de rendre cette élévation momentanément transmissible à l'entourage.

Notre opinion, nous le savons, diffère de celle de Bennett qui, dans son livre "Subud", nous précise son point de vue : par une brillante nuit de l'été 1925, Subuh vit une sphère brillante dans le ciel, qui descendit en lui en pénétrant par le sommet du crâne : ce fut la "révélation". Dans l'esprit de Bennett et des disciples de Pak Subuh, elle fut comme une sorte de grâce de Dieu lui conférant un pouvoir spécial. Leur conception frise la définition du miracle pour les Catholiques romains : suspension des lois naturelles.

Mais nous nous souvenons de ce simple d'esprit, le pêcheur PENTIER de Berck-Plage, doué de pouvoirs supra normaux et dont nous avons parlé dans notre ouvrage **"La respiration rythmique et la concentration mentale".** Nous avons eu beaucoup de peine à obtenir de lui ce qu'il considérait comme son secret (combien cette regrettable habitude du secret autour des phénomènes mystiques a retardé l'évolution de l'humanité !). Il nous confia que son père lui avait transmis une tradition de l'Église primitive : la croyance en la puissance toute particulière de St-Côme et de St-Damien. La valeur spéciale de ces saints qu'il priait quotidiennement était, d'après lui, à l'origine de ses dons.

Nous ne pouvons douter de sa clairvoyance que nous avons eu l'occasion de vérifier, mais nous avons pensé que les dons de ce simple d'esprit, si près de Dieu, de cet humble pêcheur qui avait toujours vécu dans une unique prière, n'étaient pas dûs à la valeur particulière de ces deux saints de l'Église primitive, mais à une longue persévérance sur une brève prière, à une concentration de l'esprit sur une pensée unique pendant des années. Le rythme de cette prière, empiriquement acquis au travers de plusieurs générations, jouait peut-être un rôle, ainsi que peut-être la présence des sons OM et AM qu'on retrouve dans "St-Côme" et "St-Darnien".

Nous pensions depuis longtemps qu'un authentique mystique peut posséder un pouvoir et méconnaître son origine, c'est-à-dire ce qui est réellement efficace dans l'entraînement auquel il s'est astreint.

Car Subuh se **balance,** pendant tout le **Latihan,** d'une façon très spéciale. Il n'en parle ni dans son livre ni dans ses conférences, et cependant, à notre avis, **là est la clé.**

Nous pensons que cette boule lumineuse qui pénétra en Pak Subuh ne fut pas la cause de son pouvoir particulier, mais, au contraire, l'effet de la pratique des balancements de la tête. Ceux-ci engendrent un rythme dans la pensée. Si l'on joue du tambour après avoir recouvert sa membrane supérieure d'une poudre fine, celle-ci va s'organiser selon des figures qui, selon le rythme et l'emplacement des coups de baguettes, peuvent former un cercle, plusieurs cercles concentriques, une croix, parfois les deux ensemble, huit rayons et bien d'autres formes encore.

En imprimant des rythmes par des balancements, **tout en pensant à un sujet précis,** la pensée prend un rythme. Si l'on admet, avec les théosophes et autres écoles spiritualistes, que la pensée est une substance

subtile, certains rythmes peuvent très certainement provoquer des "formes-pensées" revêtant divers aspects géométriques : cercles, sphères ou croix. Ils les densifient à tel point que les formes-pensées deviennent alors perceptibles à d'autres personnes n'ayant pas de sensibilité particulière.

Nous terminerons en citant un cas analogue qui s'est produit chez un sujet n'ayant eu auparavant aucune connaissance de ces phénomènes.

I

TRADITION DES BALANCEMENTS MYSTIQUES CHEZ LES INDONESIENS

Nous avons montré dans le tome III des **"Expériences initiatiques"** que les balancements font partie des initiations de tous les peuples primitifs. Bien avant d'avoir entendu parler de Subuh, nous savions par notre ami Nil Hahoutoff, professeur de yoga, que les balancements étaient également une vieille tradition indonésienne.

Un danseur de ce pays avait monté, à Paris, un ballet d'après un fait divers authentique : à Java, un homme était sorti de la foule et avait prétendu être devenu un saint et un prophète parce qu'il s'était longuement balancé. Il avait ainsi acquis le pouvoir de séparer son âme de son corps. Il commença une démonstration dans la rue. L'attroupement fut tel que les autorités le jetèrent en prison. Ce fut à l'origine d'une pièce de théâtre.

Le mouvement Subud vient couronner une vieille tradition locale. Il en est la fleur terminale dont le parfum se répand sur le monde entier, une fleur qui va bientôt féconder la science de son pollen.

Notre premier maître en magie orientale, Galip, nous avait également donné les balancements comme exercice. Nous avons fait des expériences magnifiques, en partie grâce à eux, mais qui se sont accompagnées, incontestablement, d'un certain recul moral et caractériel. Pak Subuh nous a donné aussi des expériences intérieures passionnantes, toutefois elles se sont, à l'opposé, accompagnées d'une élévation morale et caractérielle.

De Galip, nous avons indiqué des mouvements de la tête dans lesquels la flexion était maxima, le corps immobile, l'élongation forcée du cou. Ces mouvements, évidemment, ne sont exécutables qu'avec une certaine rudesse.

II

L'ONDULATION DE LA "GRANDE FORCE DE VIE"

Pak Subuh pratique aussi les trois balancements de la tête : latéral, antéro-postérieur et en hémicircumduction. Il est Soufi et ces mouvements appartiennent à la tradition soufie. Mais il les fait **légèrement, inclinant peu la tête.** Tout le corps accompagne le mouvement dans une sorte d'ondulation sinusoïdale se déroulant dans les trois dimensions de l'espace, un peu comme le mouvement d'une algue dans un courant doux.

"C'est le mouvement de la grande force de vie", répondit-il lorsque nous l'avons interrogé. Nil Hahoutoff a observé que les assistants indonésiens de Subuh font de même : l'ondulation de leur corps est tellement complète qu'elle gagne même la plante des pieds ; quand la plante du pied droit est tournée vers l'intérieur, le corps reposant sur le bord externe du pied, la plante du pied gauche est tournée vers l'extérieur, le corps s'appuyant sur le bord interne de ce pied. Deux secondes plus tard, les positions s'inversent lorsque l'ondulation, qui est partie du balancement de la tête et s'est propagée le long de la colonne vertébrale, atteint l'extrémité des membres inférieurs.

Fig.1 : Balancement Subuh ou "Transmission de la Grande Force de Vie".

III

L'ENFANCE DE PAK SUBUH

Pak Subuh nous a raconté son enfance lors d'une conférence qu'il fit à Paris. Son étude est particulièrement instructive, car elle montre que pour avancer sur ce chemin, il n'y a pas besoin de Maître, bien que celui-ci puisse donner un coup de pouce au départ. Mais avoir compris la nature de ce phénomène est encore bien plus important que de recevoir cet influx de l'extérieur, car cela permet à chacun, avec un peu de persévérance, de devenir également un Maître, grâce à quoi, il pourra convaincre quelques incrédules qui ne veulent pas s'aventurer seuls sur cette voie.

En effet, un jour où Pak Subuh, enfant, s'ennuyait à sa table de travail pendant qu'il faisait ses devoirs scolaires dans sa chambre, il se mit debout et commença une danse qu'il inventa ; il s'agit du balancement décrit ci-dessus. Mais IL Y AJOUTA UNE DANSE MENTALE :

IL IMAGINA UNE LIGNE LUMINEUSE QUI ONDULAIT DANS SON CORPS, AUTOUR DE SA VERTICALE, PUIS S'ÉPANOUISSAIT AUTOUR DE LUI EN ONDES CONCENTRIQUES. Trouvant très agréable le jeu qu'il avait inventé, il le répéta chaque jour par plaisir.

Adolescent, il consulta des ascètes de sa région. Chacun d'eux voulait lui imposer l'exercice qui provenait de son école philosophique ou religieuse. Mais Pak Subuh préféra suivre la voie qui lui avait été révélée **comme un amusement** étant enfant.

Plus tard, il continua à pratiquer pendant qu'il accomplissait sa tâche professionnelle de postier.

Il ne se vanta jamais d'être un Maître ou un mystique. MAIS ON S'APERÇUT QUE SA PRÉSENCE PORTAIT CHANCE À CEUX QUI S'APPROCHAIENT DE LUI. De là seulement, lui vint sa réputation.

Le fait que la pensée rythmée puisse agir télépathiquement, non seulement sur la personne qui vient quémander cette projection, mais, sans qu'il le sache, sur son environnement social, découle de ce que toute énergie

acquiert des propriétés de transmissibilité fantastiquement plus grandes à partir du moment où, de non rythmée, elle devient rythmique.

Il en est de même pour la pensée, à partir du moment où l'on s'abandonne à ses rythmes potentiels naturels, en les observant, ce qui ne demande plus aucun effort dès que l'on s'est "branché", par tâtonnements, sur l'un de ses propres temps de résonance.

Quant à l'effet toujours bénéfique de cette projection, il s'explique par l'expérience des figures de CHLADNI : si l'on saupoudre une plaque métallique et si la poudre est suffisamment fine, elle va s'organiser en lignes harmonieuses dès que l'on fera vibrer la plaque.

De même, si l'on projette sur une personne des images visuelles aussi naturellement rythmées que les vagues de la mer, la vie de ce sujet va mieux s'harmoniser avec son contexte social ; au moins vis-à-vis d'un élément qui lui tient particulièrement à cœur. Celui qui a eu une seule preuve de ce phénomène et qui, de plus, en a compris le mécanisme, n'a plus qu'à continuer par lui-même cet entraînement pour devenir, comme Pak Subuh, une source continuelle de bénédiction pour lui-même et pour son entourage.

Une fois que le mécanisme de cette initiation a été compris, il suffit d'expliquer à ceux qui ont été convaincus par des preuves qu'ils peuvent facilement faire de même. Ainsi, l'initiation pourra se transmettre de proche en proche, à travers toute l'humanité.

IV

RÉSONANCE ENTRE LES MOUVEMENTS DES PHOSPHÈNES ET CERTAINS RYTHMES DES BALANCEMENTS

"Ici-Paris", dans son numéro de janvier 1960, a prétendu avoir saisi le secret de Subuh. Nous ne le pensons pas et allons d'abord objectiver le fait, par une expérience neurologique fort simple, que les balancements de Subud et les balancements de Galip (avec forte inclinaison) ont des effets exactement opposés.

Fixons pendant au moins une minute une lampe électrique, puis éteignons-la et fermons les yeux. Une tache brillante appelée "phosphène" se forme lentement dans le champ visuel. Balançons la tête "à la Subud" : le phosphène paraît animé d'un léger mouvement de balancement, mais, fait déjà inexplicable, son axe semble rester vertical au lieu de s'incliner avec la tête ou, s'il s'incline, l'axe du phosphène ne se couche pas autant que celui de la tête.

De plus, l'impression subjective de déplacement du phosphène obéit, dans une certaine mesure, à un effort de volonté qui l'accentue.

Recommençons l'expérience avec les balancements à la Galip, la tête s'inclinant fortement avec une certaine énergie : les phosphènes paraissent alors, contre toute attente, rester fixes sur l'axe du corps.

Il est possible de préciser davantage l'expérience. On se rend compte que le rythme est plus important que le degré d'inclinaison, même si les mouvements sont de faible amplitude. Et s'ils sont trop rapides, le phosphène ne suit pas le balancement, il reste figé au milieu du champ de la conscience. Si les mouvements sont très lents, le phosphène suit un peu, mais moins bien. **Il y a un rythme optimum pour lequel le phosphène suit au maximum le balancement de la tête.** Enfin, le balancement avec forte inclinaison, quel que soit son rythme, ne donne pas l'impression subjective d'entraîner le phosphène.

Pouvons-nous esquisser une hypothèse pour expliquer ces faits ?

L'impression de balancement du phosphène est probablement consécutive à l'association entre la sensation visuelle et celle provenant des canaux semi-circulaires. Quand ces balancements sont forts, les sensations venant des masses musculaires et des articulations masquent les sensations en provenance des canaux semi-circulaires ; ou bien, un choc trop brutal sur l'encéphale déconnecte les voies nerveuses, associant normalement les sensations visuelles à celles provenant de l'organe de l'équilibre.

De toute façon, le fait que la sensation de balancement de la tache soit plus accentuée pour un certain rythme semble indiquer qu'il existe une périodicité d'excitation alternative des hémisphères qui favorise les associations entre les sensations, donc entre les neurones.

V

RÉSONANCE ENTRE CE RYTHME DE BALANCEMENT ET DIVERS RYTHMES DE LA PENSÉE

Comme l'intelligence est proportionnelle au nombre d'associations d'idées, l'existence d'un rythme qui les favorise suggère la possibilité d'améliorer le fonctionnement du cerveau, donc de l'intelligence, par un ou des rythmes appropriés. Or, la règle reste vraie pour ce qui est de l'effet sur les pensées, et c'est là une découverte dont les conséquences pratiques sont immenses.

Essayons de conserver une image mentale pendant les balancements Galip : c'est impossible et d'autant plus que le mouvement est plus énergique. Le choc en fin de course dissout l'image. Et si l'on persévère plusieurs mois dans cette technique, avec une certaine application, il peut se produire une exagération des rêveries érotiques, postérieurement à l'exercice, avec une déchéance de leur contenu moral.

Ce fait explique probablement les orgies parfois sanglantes, dans lesquelles se terminaient les danses africaines. Rappelons néanmoins que ces mêmes balancements conduisent à des expériences psychiques d'un grand intérêt scientifique.

Si, au contraire, l'expérimentateur balance la tête selon la méthode Subud, il s'aperçoit qu'il est aisé de conserver pendant le balancement une image mentale, celle d'un être cher par exemple. **Sous l'influence du balancement,** évidemment à cause de son action sur l'encéphale, **la pensée subit toute une évolution, sans intervention de la volonté.** Tout d'abord, la pensée se fixe, s'arrête plus facilement sur l'image choisie.

Détournant notre attention de l'aspect physique de la gymnastique du cou, nous observerons attentivement les effets du balancement de la tête sur l'image mentale, et rechercherons le rythme le plus favorable.

Après quelques tâtonnements, une sorte d'accrochage se produit, comparable à l'accord des longueurs d'ondes d'un poste récepteur et d'un

poste émetteur de T.S.F. Nous trouvons un rythme favorable à la vivification de l'image mentale. En répétant l'exercice dans diverses conditions, nous nous rendons compte que ce rythme est éminemment variable, par exemple beaucoup plus lent après le repas qu'à jeun. Toujours est-il qu'après avoir accordé en quelque sorte le balancement de la tête avec un certain rythme cérébral encore inconnu, il se produit une évolution inattendue de la pensée.

VI

ACTION MORALISANTE DU RYTHME DE LA PENSÉE

D'abord, lorsqu'une pensée précise est ainsi associée aux balancements et que le rythme favorable est trouvé, elle passe par des sortes de crises aiguës où elle est infiniment plus intense, et cela est surtout vrai pour le sentiment qui en émane.

Puis, elle a tendance à s'harmoniser avec le milieu ; la rêverie devient plus facilement action. La pensée, en effet, s'organise autrement. Le fait fondamental est que cette évolution se fait **dans un sens moral.** Il en découle que les pensées sont plus réalisables que lorsqu'elles sont façonnées par les forces antisociales du subconscient. Notons cependant qu'il faut souvent prolonger un certain temps le balancement associé à une pensée, pour observer l'évolution de la pensée vers une amélioration morale.

Cette action moralisante, sans effort de la volonté, est particulièrement sensible dans le domaine des forces sexuelles.

La sexualité est la plus grande réserve de forces potentielles de l'individu. Le plus petit couple de pucerons comblerait rapidement tout l'univers visible par sa descendance si sa force sexuelle n'était sans cesse contrebalancée par les réactions qu'elle engendre, en particulier dans les possibilités d'alimentation. Donc, les images mentales projetées dans notre conscience par la sexualité recèlent d'inépuisables sources d'énergies. Or, les écoles philosophiques et religieuses ont toujours âprement discuté sur les moyens de transformer ces énergies potentielles en forces mentales.

Un des effets les plus spectaculaires des balancements Subud est la transformation des rêveries les plus vulgaires en images purifiées, élevées, radieuses, en harmonie avec le cadre social. Toute pensée prend un rythme si elle est accompagnée de ces balancements. Ainsi, les fantasmes sexuels deviennent des danses esthétiques, sans effort de la volonté dans le sens ordinaire du terme. Dans les expériences que nous

avons faites, il faut environ une heure de balancement avec une pensée déterminée pour que cette évolution se déclenche.

On comprend que, par le passé, les mystiques qui se sont astreints à cet entraînement aient appelé Dieux et Déesses les formes mentales venant remplacer l'imagination courante. Nous suggérons une explication de ces faits, mais personne ne peut sous-estimer leur conséquence sociale.

Lorsque ces images mentales sont ainsi associées à celles qui nous sont familières, et en particulier aux rêveries de l'endormissement, (probablement en raison d'une harmonie particulière entre ce geste et l'endormissement, comme le prouvent les balancements de l'enfant), elles ont une tendance naturelle à se continuer en esprit pendant le passage de l'état de veille à l'état de sommeil. L'image cénesthésique de notre corps, comme l'appelle si justement Lhermitte, devient la proie de sensations intenses de balancements, donnant une impression subjective parfaite de séparation du corps et de l'âme.

VII

L'OSCILLATION DU POINT DE CONCENTRATION ET DE LA VISUALISATION DE L'AXE DU CORPS (Nadi central)

Ces mouvements peuvent être comparés à la Pierre Philosophale, car ils transforment progressivement les rêveries communes en dédoublement conscient.

Enfin, si après avoir exécuté le balancement doux associé à une image affective, nous portons notre attention sur l'image mentale d'une ligne lumineuse (nadi principal du yoga hindou), cette ligne s'anime spontanément d'un mouvement sinusoïdal, très agréable à percevoir. La périodicité du phénomène est encore plus intéressante à observer pendant la concentration de l'esprit sur un point, défini par exemple comme le centre de l'image mentale d'un soleil. Il s'organise dans la pensée, sans intervention directe de la volonté, une foule de lignes spirales, circulaires, sinusoïdales qui ont toutes un caractère commun : elles sont animées d'un mouvement rythmique scandé par le balancement. Toute concentration, dans ces conditions, tend à devenir rythmique spontanément, qu'il s'agisse de la représentation mentale d'êtres vivants ou de formes particulières découlant de la concentration de l'esprit sur un point.

Bref, cet exercice introduit une régularité dans le mouvement spontané de la pensée dont on ne peut prévoir les formes exactes, en raison de la complexité de la caisse de résonance cérébrale, mais qui n'en imprègne pas moins la genèse de toutes les pensées.

Il est tout spécialement remarquable de constater que ces phénomènes rythmiques mentaux n'ont aucun caractère obsessionnel, en ce sens que s'ils peuvent facilement être entretenus à volonté, même après interruption des balancements, le plus léger effort de la volonté suffit à les interrompre immédiatement, permettant au sujet de retrouver son état constitutionnel.

Les balancements Subud se situent certainement dans l'ordre de l'évolution de l'humanité à un certain stade, et l'expérimentateur éprouve

spontanément le besoin d'autres exercices complémentaires, en particulier les tensions statiques, qui viennent périodiquement couper les balancements. Des précisions sur la façon d'exécuter l'oscillation du point de concentration sont données dans **"L'initiation de Pietro" et "Yoga de deux secondes".**

VIII

EXPLICATION DE L'ACTION DES BALANCEMENTS SUR LA PENSÉE

La vérification de ces expériences est à la portée de tous. Le balancement de la tête de droite à gauche crée une compression puis une décompression de chaque hémisphère, en même temps qu'un afflux de sang, puis une diminution de la circulation. Il n'est donc pas étonnant qu'une action physiologique sur l'organe qui engendre la pensée modifie celle-ci.

Cette modification est rythmique. Souvenons-nous de l'influence des rythmes sensoriels sur l'encéphale. Des coups de sifflet ou des signaux lumineux peuvent provoquer des crises d'épilepsie chez des souris s'ils sont émis à une fréquence convenable. De même, les balancements de la tête **à une certaine fréquence** ont une action profonde sur l'écorce cérébrale. Les balancements doux, associés à une image mentale, ont tendance à produire des contractions statiques globales dans les muscles du corps, sorte d'épilepsie fruste consciente.

L'épilepsie est due à une synchronisation des pulsations électriques fondamentales des neurones. Or, on conçoit fort bien qu'une excitation alternative des hémisphères provoque une synchronisation de groupes de neurones si le temps de balancement est égal au temps de réaction propre à ces neurones.

Ainsi, s'explique cette tendance aux contractions statiques consécutive aux balancements, tendance qui s'exprime dans certaines danses primitives, se terminant par des sortes de convulsions, et qui a été méthodiquement exploitée dans le Krya-Yoga de Yogananda. Certains pourraient redouter, par cette pratique, le déclenchement de véritables épilepsies, mais l'expérience nous prouve au contraire qu'il n'en est rien, du moins chez les sujets normaux ou même très légèrement prédisposés.

Ce mécanisme explique l'effet sur les pensées. Si l'on a soin de surveiller sans interruption l'action du balancement sur l'image mentale, on peut, en quelque sorte, sculpter sa pensée avec ce balancement. Il est probable que

certains groupes de neurones entrent en synchronisme, provoquant des crises d'exacerbation de l'intensité de l'image mentale qui sont, en quelque sorte, une crise d'épilepsie imaginative, un équivalent épileptique de nature transcendantale.

Mais le plus intéressant tient au fait que l'image mentale tend à prendre spontanément un rythme, sous l'influence du balancement, sans action directe, répétons-le, de la volonté sur la pensée. Nous ne saurions nous en étonner : les cellules motrices de l'hémisphère droit commandent les muscles du côté gauche du corps et vice-versa.

S'il existe une lésion sur l'écorce cérébrale occipitale, elle se traduit par des lacunes appelées scotomes dans les deux champs visuels. Une lésion de l'écorce symétrique de la première se traduit par des scotomes symétriques de ceux de la première série. Nous ignorons encore le rôle relatif de chaque hémisphère dans la genèse d'une image mentale, mais il est vraisemblable de penser qu'ils jouent un rôle analogue.

Dès lors, on ne s'étonnera pas que l'excitation alternative des hémisphères détermine une pulsation, d'où des modifications de l'image. Cette excitation alternative des hémisphères étant périodique, les modifications symétriques de l'image mentale deviennent rythmiques. I1 ne s'agit plus d'un rythme superficiel, imposé directement par l'intellect et conforme à ce que celui-ci a décidé, comme celui obtenu par la répétition d'une litanie ou d'un mantra, mais d'un rythme profond provenant de l'organe même qui engendre la pensée et dont seule la période a été provoquée par l'expérimentateur, encore qu'il soit obligé de choisir par tâtonnements celle qui est en résonance avec son cerveau.

La pensée va alors passer par toutes les métamorphoses que subit le phénomène qui, de chaotique, devient rythmé. Et ce sont ces modifications qui nous semblent prodigieuses : l'état de conscience évolue, il se réorganise complètement et la vie intérieure se transforme.

Un sage oriental aurait dit que pour transformer un vice en vertu, il suffit de le rythmer. Toujours est-il que cette remarque est particulièrement applicable aux effets des balancements de la tête sur les pensées. Lorsqu'une image vulgaire devient spontanément rythmée, elle se transforme en danse. Toute pensée associée au rythme, qui agit sur elle, subit une évolution dans le sens moral.

On peut suggérer une explication d'ordre philosophique à cette constatation : le rythme implique un nombre infini de symétries. Or, la moralité est la symétrie de l'âme : ainsi, l'honnêteté et la gratitude sont constituées par un flux et un reflux égaux. La sincérité est une symétrie entre la pensée et la parole. Dans l'ensemble, la moralité nous apparaît comme la présence du sens du rythme dans le caractère et les échanges sociaux. On conçoit que lorsque le rythme est introduit profondément dans l'organe même qui engendre la conscience, le caractère s'en trouve considérablement amélioré et les tendances morales fortifiées.

Relevons ce fait d'importance : l'influence moralisante des balancements se fait sentir déjà avant l'imprégnation d'un rythme dans la pensée.

De même que l'énergie s'accumule dans une balançoire à chaque nouvelle impulsion périodique, on peut comprendre que, par ce mécanisme, la rêverie devienne action. Tout d'abord, le rythme met une plus grande force dans la pensée ; du fait qu'elle est plus énergique, elle aura davantage tendance à s'écouler en acte. Puis, et c'est facilement observable sous l'effet du rythme, elle se réorganise d'une façon qui s'harmonise mieux avec le cadre social.

IX

TRANSMISSION TÉLÉPATHIQUE DE L'INITIATION

De plus, l'apport d'un rythme dans la pensée par l'encéphale est probablement l'explication du phénomène d'initiation "par contact", comme celui conféré par Subuh, ou par imposition des mains, comme celle que j'ai reçue de Galip.

Les travaux de Warcollier, Rhine, de Cressac, Dumas, ont mieux fait connaître la télépathie. Celle-ci présente certains caractères parmi lesquels il faut citer **la télépathie-retard et la télépathie plastique.**

La télépathie-retard est constituée par le fait que le percipient peut ne recevoir la pensée émise que quelques jours après l'émission.

La télépathie plastique est constituée par une certaine adaptation de l'image reçue à la personnalité du sujet. Si, par exemple, l'émetteur cherche à transmettre l'image d'un bol et d'un couteau, le sujet récepteur dessinera un bol et un crayon. La première image a été transmise exactement, la deuxième déformée par la pensée d'un objet ressemblant qu'il avait sous les yeux.

Or, si la télépathie existe, théoriquement, elle se multiplie à l'infini par l'introduction d'un rythme dans la pensée du sujet émetteur.

Frappons un plan d'eau à intervalles irréguliers. D'après les lois du seul hasard, il y a autant de coups qui tendent à détruire le reflux de l'onde que de coups la renforçant. L'ensemble s'annule : il n'y a qu'un clapotis local. Théoriquement, un tel mouvement ne se transmet pas.

Frappons, au contraire, un plan d'eau avec une barre, à intervalles réguliers et égaux, à la période de l'onde provoquée par une seule percussion, période qui dépend de la forme de la barre, de la violence du choc et du degré de viscosité de l'eau. Il se formera un train d'ondes permanent, théoriquement d'extension infinie.

Les possibilités télépathiques, rudimentaires dans l'état habituel, sont multipliées à l'infini, théoriquement, si l'organe qui émet la pensée est rythmé avec précision, comme c'est le cas lorsque le balancement adéquat est associé à l'effort d'imagination, **le tout régularisé à l'aide d'un métronome.**

Grâce à cette puissance télépathique exceptionnelle, un dépôt de force est constitué dans le candidat à l'initiation. Comme dans le phénomène de télépathie-retard, cette force se manifeste quelque temps après avoir été transmise. Il en a été ainsi lors de notre initiation par Galip, puisque c'est un mois après que des phénomènes intérieurs se sont produits. C'est de trois à six mois plus tard que s'est fait sentir "l'effet Subud".

Nous connaissons également le cas d'une personne en France qui a été touchée au poignet pendant quelques instants par un authentique yogui. Elle a ressenti, sur le moment, comme un courant chaud qui pénétrait dans tout son corps. Mais c'est seulement quinze jours plus tard qu'elle a eu une magnifique vision, accompagnée d'un état d'illumination qui a duré un quart d'heure environ. Il s'agit bien d'une "initiation" au sens étymologique du terme, c'est-à-dire d'un début, d'une entrée sur le sentier par un aperçu de sa splendeur ; cette initiation donnée la première fois par télépathie doit être entretenue par des exercices.

Le phénomène de télépathie plastique explique pourquoi l'effet est adapté à chacun : l'initié transmet une seule idée, l'idée de Dieu à laquelle il est parvenu à s'élever ou, si l'on préfère, l'image du point de concentration, complexe et mouvant, du soleil intérieur que les autres exercices, respiration et convergence oculaire, ont provoquée en lui. **(Voir notre ouvrage "Les Homologies".)**

Par un long travail, cette image est parvenue à être tout à fait hors des limites habituelles de l'imagination, donc indescriptible, inaccessible au non-initié. Mais par ce rythme dans le cerveau, consécutif aux balancements, la transmission télépathique de cette image mentale indescriptible devient possible. Tel est le véritable "enseignement ésotérique". **"La grande force de vie", comme l'appelle si justement Subuh, réveille dans le sujet ce qui est le plus proche de l'idée de Dieu, ce qu'il y a de meilleur en lui.**

Enfin, relevons une explication complémentaire du lien entre les balancements de la tête et la moralité : nous avons dit plus haut qu'un phénomène ondulatoire se propage mieux qu'un phénomène chaotique s'il possède un plus grand pouvoir de pénétration.

Ainsi, le sujet, dont la pensée rythmée multiplie le pouvoir télépathique, possède une plus grande force de pénétration dans autrui. Son rayonnement habite les autres. Dès lors, il agira envers les autres comme envers lui-même puisqu'il est "dans" les autres par un rayonnement plus pénétrant. Agissant envers les autres comme envers lui-même, il sera un homme plus moral. Et, assurément, il les connaîtra mieux, par un phénomène comparable au radar utilisé par la chauve-souris pour se diriger, ce qui explique peut-être la clairvoyance accrue quand la pensée devient rythmique grâce aux balancements Subud.

Certains passages de l'Évangile nous apparaissent maintenant sous un jour nouveau. Si rythmer le cerveau rythme la pensée, on comprend mieux comment ont jailli du Christ ces commandements balancés, tellement construits sur la loi de la nature qu'ils ont marqué l'histoire. On saisit mieux également cette interpénétration permanente entre le Père et Lui, Lui et ses disciples : "Moi et le Père sommes un" (Jean X, 29). Nous avons donné dans **"Puissance du Christianisme (Magie chrétienne)"** une liste de paroles du Christ frappées du sceau de cette symétrie.

Nous sommes persuadés que, par les balancements Subud, nous avons la clé qui ouvre la porte séparant la magie de la science, leur permettant de se déverser l'une dans l'autre, de se féconder mutuellement, pour une transformation totale de la civilisation.

X

EXPLICATION DE LA VALEUR PRÉFÉRENTIELLE DU RYTHME PENDULAIRE D'ENVIRON DEUX SECONDES

L'expérience montre que le rythme de balancement qui a l'action la plus favorable sur la pensée est celui de deux secondes environ (une seconde pour aller, une seconde pour revenir) ou sur un cycle un peu plus rapide, avec une variation de vitesse angulaire semblable à celle d'un pendule (sinusoïdale). Ce pendule aurait 99 cm de long.

L'explication de ce fait semble simple : les organes qui nous donnent la notion de variation de position de la tête sont les canaux semi-circulaires de l'oreille interne.

Nous parlons bien de sensation de "notre" position et non de la position elle-même. Lorsque l'on reste longtemps immobile dans la même position sans avoir de repères visuels, on se croit vertical alors que l'on est penché.

Puisque notre oreille interne est seulement sensible à la variation de position par rapport à la verticale, il y a un rythme pour lequel elle aura son maximum de sensibilité. Il semble bien que ce soit le rythme du balancement qui entraîne le phosphène, qui a le plus d'action sur le psychisme. Un élément puissant de synchronisation des neurones (qui s'ajoute à la variation de pression cérébrale) est l'excitation du sens de l'équilibre au rythme pour lequel il est le plus sensible.

XI

UN CAS SEMBLABLE A CELUI DE PAK SUBUH CHEZ UN SCIENTIFIQUE FRANÇAIS

Monsieur Bishoff, ingénieur au centre de surveillance des satellites artificiels de Lannion (Côtes du Nord), a entendu parler pour la première fois de ces phénomènes à une de nos conférences. Sa formation scientifique et sa situation donnent à penser que l'on peut avoir pleine confiance en son témoignage.

Il s'était apercu de lui-même, lorsqu'il rentrait le soir, après son travail, qu'il était extrêmement reposant de se balancer sur sa chaise, au rythme étudié ci-dessus. Son mouvement partait du bassin, l'axe du corps restant à peu près rectiligne. Il avait fait de cette pratique un exercice quotidien.

Or, un soir où il avait ressenti un bien-être un peu plus marqué que les autres fois à s'abandonner à ce mouvement naturel, sa voisine avait eu très peur parce qu'elle avait vu, au-dessus de son toit, une grosse boule blanche lumineuse qui avait duré fort longtemps.

Voilà qui prouve que ces phénomènes, réputés "mystiques", "initiatiques", ne sont rares dans nos pays que parce que dans notre système éducatif, on n'a pas compris la nécessité de respecter et de cultiver le système rythmo-phosphénique du cerveau, comme le font les peuples qui suivent encore leur instinct dans ce domaine.

Docteur Francis LEFEBURE

Docteur Francis LEFEBURE

ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL

par LE PHOSPHÉNISME

Introduction à l'ensemble des œuvres du
Docteur Francis LEFEBURE

ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL PAR LE PHOSPHÉNISME

Nous appelons "Phosphènes", pour les besoins de nos expériences principales, les taches paralumineuses qui persistent en obscurité pendant environ trois minutes, après avoir fixé durant trente secondes une source lumineuse d'intensité moyenne, par exemple 75 watts, à un mètre cinquante environ.

On ne peut pas définir un phosphène. De même, en mathématiques, un axiome est une vérité évidente par elle-même, mais non démontrable.

Or, pour celui qui a déjà observé un phosphène, **il est évident** que ce n'est ni une sensation lumineuse, bien que cela y ressemble, ni une image mentale, ni une visualisation de la lumière, comme lorsque l'on se représente le Soleil ou un feu. C'est spécial, sans que l'on trouve les mots exacts pour traduire la différence. C'est donc une sensation "paralumineuse", c'est-à-dire presque la sensation que donne la lumière, mais ayant pourtant autre chose d'indéfinissable.

Ces précisions de vocabulaire ne sont pas sans importance, car nous verrons que, dans beaucoup de textes anciens, principalement des textes religieux, si l'on remplace au bon endroit le mot "lumière" par le mot "phosphène", on retrouve exactement l'exercice principal que nous allons décrire. Mais chaque fois que ses effets merveilleux étaient redécouverts, rapidement la piste de ce fil d'Ariane se perdait de nouveau, en grande partie à cause de l'imprécision du vocabulaire de l'époque. Il n'y avait qu'un seul mot pour couvrir deux phénomènes franchement différents : "la lumière" et "les phosphènes".

I

COMMENT AVOIR UN BON PHOSPHÈNE ?

Prendre une ampoule communément appelée "blanche", c'est-à-dire une ampoule opaline dont on ne voit pas le filament, d'une intensité de 75 à 100 watts pour une personne seule. La placer de préférence dans un réflecteur de 15 à 20 centimètres de diamètre en face de soi, à environ un mètre cinquante de distance, le fil étant assez long pour que l'expérimentateur ait en main l'interrupteur.

Fixer la lampe pendant une trentaine de secondes. On peut ciller mais ne pas bouger les globes oculaires. Éteindre puis mettre un bandeau sur les yeux (sauf si l'on dispose d'une pièce obscure). On voit alors défiler les couleurs du phosphène qui sont, en général, d'abord le jaune entouré de rouge (après quelques jours d'entraînement, le vert entouré de rouge) pendant une minute et demie, puis le rouge seul la minute et demie suivante, ensuite le bleu. Pour terminer, se forme lentement un nuage grisâtre que nous appelons "la lueur diffuse".

Cette catégorie de phosphènes, la plus utilisée en pédagogie, est "le post-phosphène" ou phosphène consécutif à l'éclairage.

Mais il y a d'autres variétés de phosphènes : principalement, le co-phosphène ou phosphène associé à l'éclairage.

Pour cette variété, au lieu de fixer trente secondes la lampe, on la regardera trois minutes. On voit alors autour d'elle, pourtant à l'intérieur du réflecteur, apparaître, vers la vingtième seconde, du bleu pâle auquel succède du rose puis, parfois, du vert. Ce co-phosphène se termine, après la troisième minute, par du gris.

Ce phosphène, toujours associé dans des expériences quelque peu délicates à la fixation du Soleil, a joué un très grand rôle dans l'origine de toutes les religions, christianisme y compris.

Nous utilisons aussi la catégorie de phosphènes appelée "chaos visuel" ou "images résiduelles".

On observe ces phosphènes lorsque l'on est depuis quelques instants dans une obscurité parfaite : il persiste des taches très pâles et des étincelles de cette "paralumière". Nous avons des exercices très fructueux à faire aussi avec ce "chaos visuel".

Par contre, nous n'utilisons jamais les phosphènes par compression : outre que les luminosités obtenues par des pressions sur les globes oculaires ne paraissent pas de même nature que les sensations paralumineuses phosphéniques, il est évident qu'un usage courant de ces pressions déformerait le globe oculaire.

Nous n'utilisons pas non plus les phosphènes provoqués par les drogues hallucinogènes dont les effets intellectuels et caractériels sont exactement à l'opposé de ceux provoqués par "le Mixage Phosphénique" que nous allons étudier.

II

A QUOI SERVENT LES PHOSPHÈNES ?

Les phosphènes servent fondamentalement à l'application de la méthode du **"MIXAGE PHOSPHÉNIQUE"** (dessin de la page 33 extrait de **"Mixage Phosphénique en Pédagogie"**).

En effet, **faire un phosphène seul ne sert à rien.** Ce qui est remarquablement utile, c'est de **MELANGER LA PENSÉE AU PHOSPHÈNE.**

Parlons d'abord des applications scolaires.

Un enfant qui veut apprendre une leçon de géographie, après avoir étudié son livre, le ferme et se la remémore pour vérifier s'il la sait et afin de mieux se la graver dans la mémoire.

Ici, le processus sera le même sauf qu'après avoir étudié son livre, l'enfant va fixer la lampe et déjà, dans le même temps, repenser à sa leçon, mais, surtout, il se la remémorera plusieurs fois de suite pendant la présence du phosphène, c'est-à-dire durant trois minutes.

L'expérience prouve qu'après un temps nécessaire, pour bien prendre l'habitude, d'environ un mois à raison d'une demi-heure par jour de cet exercice, le souvenir des idées qui ont été ainsi évoquées pendant la présence du phosphène sera beaucoup plus net, vivace, détaillé et durable que si la même opération est effectuée sans phosphène.

L'effet sur la mémoire est tel qu'un enfant qui étudie chaque jour ses leçons par cette méthode a, dès le premier mois, une amélioration de ses notes.

Dans **"Le Mixage Phosphénique en Pédagogie",** nous donnons les modalités d'application de la méthode pour chaque matière scolaire ainsi que de nombreux conseils pédagogiques annexes peu connus, l'ensemble permettant des progrès souvent sensationnels.

Ainsi, trois enfants qui avaient toujours zéro en orthographe avaient, trois mois après : 13, 14 et 16 sur 20. Ce sont des milliers de cas de ce genre que nous avons constatés. Un nombre important d'entre eux sont exposés dans l'ouvrage cité ci-dessus.

On note aussi une action très importante du mixage phosphénique sur les autres facultés cérébrales.

Des tests d'attention ont été pratiqués au Portugal, par le professeur Cruz, sur des groupes d'enfants. Ces tests ont confirmé que cette faculté est meilleure après chaque séance et quen par la répétition de l'exercice, environ une demi-heure par jour, après quelques semaines, l'amélioration de l'attention persiste entre les séances.

Un des effets les plus remarquables du phosphénisme, surtout apprécié par les adultes, et parmi eux principalement les chefs d'entreprise, est l'augmentation de l'esprit d'initiative. Les décisions supplémentaires qui sont alors prises facilitent l'intégration du sujet à son milieu social ou, si l'on préfère, son adaptation à la vie, à l'inverse des effets anti-sociaux de l'usage des drogues.

L'effet sur le caractère se vérife rapidement : dans des familles où les enfants se disputaient souvent, l'entente a régné à partir du moment où les parents leur ont fait faire une séance de Mixage en commun tous les jours.

Nous avons suffisamment détaillé ci-dessus l'expérience du Mixage Phosphénique pour que chacun puisse faire quelques essais préliminaires qui le convaincront que ces recherches sont très sérieuses et méritent une étude approfondie.

III

EXPLICATION DE L'ACTION DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE

Comment une technique si simple peut-elle produire des effets si grands et si variés ?

On ne peut, à ce sujet, qu'émettre des hypothèses. Tout d'abord, remarquons qu'aussi bien dans la nature que dans les œuvres humaines, la transformation des énergies passe toujours par des étapes intermédiaires.

Ainsi en est-il, par exemple, de l'électricité : à très haute tension, à sa sortie de l'usine. Transportée ensuite à une tension moyenne, elle est distribuée sous basse tension dans les foyers. De même, dans la contraction musculaire, certains corps sont sans cesse détruits et reconstruits, car ils jouent seulement le rôle, dans cette opération sans cesse répétée, de transporteurs d'énergie.

Il semble donc que le phosphène joue le rôle d'étage intermédiaire facilitant la transformation de l'énergie de la lumière en énergie mentale : pendant la fixation de l'éclairage, l'énergie de la lumière s'accumule dans le cerveau sous la forme de réactions chimiques potentielles. Cette énergie est libérée pendant la présence du phosphène. Comme ce dernier est un intermédiaire entre le monde matériel et la pensée, son énergie est plus facilement récupérable pour l'activité de celle-ci que ne l'est directement l'énergie de la lumière.

Dès lors, on comprend que la pensée devienne plus vive, plus intense, qu'elle se grave mieux dans la mémoire, que les associations d'idées autour d'elle soient plus nombreuses, du fait qu'elle dégage une plus grande énergie, c'est-à-dire une intelligence plus éveillée.

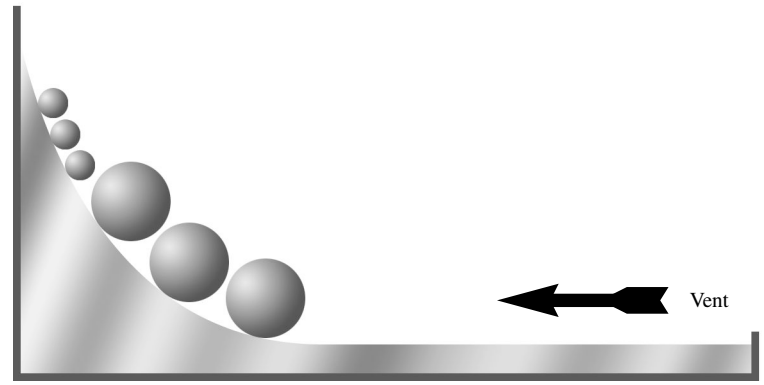


Fig. 1

Fig. 1 : ***Simulation par vent et balles de l'accumulation d'énergie potentielle dans la rétine, pendant l'éclairage :***
Le vent, qui maintenant souffle, fait monter les balles sur la pente et de plus les sépare. Ceci symbolise l'action de la lumière sur certaines combinaisons chimiques qu'elle dissocie, y accumulant ainsi une certaine énergie potentielle (la force qu'il a fallu pour monter les balles sur la pente). (Figure extraite de "Mixage phosphénique en pédagogie", réduite).

Comment expliquer maintenant que l'action caractérielle soit si favorable ?

Il faut, semble-t-il, faire intervenir une autre loi très importante :

Les êtres ont tendance à extérioriser leur représentation du monde.

Le mimétisme n'est qu'un cas particulier de cette loi plus générale. L'art pictural, de même que la passion de la photographie, en est une autre expression. En architecture aussi, on retrouve des manifestations de cette loi.

Il en résulte que **CELUI QUI PENSE EN FIXANT LE SOLEIL DEVIENT UN SOLEIL DANS LA SOCIETE, UN ÊTRE RAYONNANT.**

Encore faut-il penser en même temps que cette fixation, sinon l'énergie solaire va stagner dans une région du cerveau purement sensorielle.

Il faut aussi apprendre à faire cette fixation du Soleil d'une façon qui ne fatigue pas les yeux, mais, au contraire, qui fortifie la vue, l'améliorant dans bien des cas. Tout ceci est détaillé dans **"Mixage Phosphénique en Pédagogie",** à lire absolument avant de pratiquer avec le Soleil.

"LES ÊTRES ONT TENDANCE A EXTÉRIORISER
LEUR REPRÉSENTATION DU MONDE".

CHARLES DARWIN

"PENSEZ, EN FIXANT UNE SOURCE LUMINEUSE
ET VOUS DEVIENDREZ UN SOLEIL DANS LA SOCIÉTÉ".

DOCTEUR FRANCIS LEFEBURE

"TOUT COMME LE CAMELEON,
L'ÊTRE HUMAIN EST A L'IMAGE DE SON MILIEU AMBIANT.
PRATIQUER LE PHOSPHÉNISME,
C'EST SE PRÉSERVER DE TOUTE FORME DE MIMETISME".

DANIEL STIENNON

IV

ACTION DU PHOSPHÉNISME SUR LE SOMMEIL ET LES RÊVES

Si on pratique le Phosphénisme en s'endormant, seulement pendant trois ou quatre jours de suite, les rêves deviennent plus lumineux et plus colorés.

Après quelques semaines, les objets dans les rêves deviennent plus grands. Le sommeil est un peu plus court mais plus reposant (Voir détail de l'installation nécessaire dans "Mixage Phosphénique en Pédagogie").

L'expérience a montré que l'action sur les rêves est très souvent la motivation principale qui détermine les jeunes à pratiquer le phosphénisme.

Cette action forme la transition avec les effets du phosphénisme sur les facultés supranormales.

Tous les sujets que nous venons d'effleurer sont étudiés de manière plus approfondie dans **"Mixage Phosphénique en Pédagogie".** Nous allons maintenant présenter, en quelques mots, chacun des ouvrages dont un résumé détaillé se trouve à la fin de ce livre.

V

DÉVELOPPEMENT DE LA VOYANCE PAR LE PHOSPHÉNISME

Après un à trois mois de pratique du Mixage phosphénique en s'endormant, il survient des rêves prophétiques, même chez les personnes qui n'en avaient encore jamais eus. La luminosité de ces rêves témoigne de leur origine phosphénique, puis le nombre de détails précis qui se réalisent dans des événements assez rapprochés obligent à reconnaître leur caractère prophétique.

Les personnes qui avaient eu antérieurement des rêves prémonitoires reconnaissent alors, en regroupant leurs souvenirs, que c'était en général dans une période où elles faisaient du phosphénisme sans le savoir : par exemple pendant les vacances, si elles nageaient la brasse sur une mer calme et ensoleillée, ce qui les obligeait à avoir les yeux au niveau des myriades de reflets mouvants et, de plus, proches de l'eau, donc vifs.

Dans **"Phosphénisme et voyance, explication de l'origine des religions",** nous avons étudié le cas de plusieurs sujets chez qui nous avons constaté une authentique et extraordinaire voyance, par exemple celui d'un pêcheur, à Berck (Pas-de-Calais, France), et plusieurs autres. Nous nous sommes aperçus que c'était toujours des sujets qui, d'instinct, avaient commencé très jeunes à faire du phosphénisme, sans le savoir, par exemple en récitant des prières tout en travaillant avec le reflet du Soleil sur l'eau, sous les yeux.

Dans **"Phosphénisme, la clé des manifestations surnaturelles",** nous citons aussi le cas d'une personne, Madame Gisky, chez qui nous avons constaté une très grande voyance. Or, d'une part, étant enfant, elle allait fréquemment à l'église et, d'instinct, ne commençait à prier que lorsque, fixant une lampe, "elle voyait apparaître des couleurs autour" (c'est-à-dire que sans le savoir, elle faisait du Mixage dans le co-phosphène). D'autre part, ses parents étaient éclusiers. Elle allait s'asseoir sur le bord du canal pour apprendre ses leçons. Quand elle se les récitait, elle relevait la tête du livre et avait alors souvent le reflet du Soleil sur le canal pendant cette récitation.

La véritable source de voyance est donc ce mélange entre la pensée et les phosphènes, qu'il soit volontaire ou accidentel. Ceci étant connu, chacun peut développer facilement cette faculté, en s'entraînant au "Mixage phosphénique", puis par l'étude et l'utilisation de divers phénomènes phosphéniques qui étaient inconnus jusqu'à ces recherches. Ces observations sont décrites dans **"Phosphénisme et voyance"** et **dans "L'initiation de Pietro".**

Par exemple, la dernière phase des phosphènes, la lueur diffuse, permet de discerner comme une ombre les objets physiques qui la traversent en obscurité parfaite et avec plusieurs bandeaux opaques sur les yeux ; ce qui prouve que, dans cette dernière phase au moins, il se passe quelque chose à l'extérieur du cerveau, pendant la présence du phosphène.

Ayant compris la cause de la voyance et des phénomènes parapsychologiques, il devient facile à chacun d'ouvrir en lui-même une source d'où cette force coulera de plus en plus abondamment.

C'est par l'extension, de proche en proche, de la pratique du Mixage phosphénique que seront chassés aussi bien le matérialisme historique que les religions dogmatiques. Par cette connaissance, l'humanité entrera dans l'ère d'une religion scientifique, c'est-à-dire d'une communication facile et stable avec les mondes habituellement invisibles.

VI

DÉDOUBLEMENT ET VOYAGE ASTRAL

Il existe un équivalent des phosphènes, au moins dans tous les organes sensoriels.

Par exemple, si un expérimentateur est assis sur un siège tournant, puis que ce siège est arrêté brusquement, le sujet aura la sensation qu'il continue à tourner. Cette sensation est l'équivalent du phosphène sur les canaux semi-circulaires, organes situés dans l'oreille interne qui nous donnent la notion de variation de position de notre corps.

On peut appeler cette continuation de la sensation de mouvement : "cinéphène" ("Equilibrophène", de sens plus restreint, serait plus exact dans ce cas précis, mais le mot est un peu trop long et cinéphène convient quand même puisque l'on continue à avoir une sensation de déplacement).

Si l'on développe le côté spirituel de l'organe de l'équilibre de l'oreille interne, celui-ci, au lieu de nous donner seulement la notion de déplacement du corps physique, nous procurera la sensation de déplacement du corps spirituel, c'est-à-dire la sensation de "sortie hors du corps dans un double subtil", sensation souvent appelée "voyage en astral".

Comment réaliser ce mélange entre la pensée et le cinéphène par un exercice simple ? C'est ce que font instinctivement les derviches tourneurs. Ils tournent très rapidement sur eux-mêmes, ce qui excite ainsi l'équivalent du co-phosphène dans l'organe de l'équilibre. Mais il ne faut pas oublier qu'ils récitent mentalement des prières en même temps.
Ces exercices ont en outre l'avantage de provoquer un grand brassage du liquide céphalo-rachidien qui baigne le cerveau, ce qui améliore sa nutrition.

Par les phosphènes, on connaît exactement la vitesse de rotation la plus favorable ainsi que la durée et la fréquence des exercices. La manière exacte d'opérer est expliquée en détail dans **"Phosphénisme et derviches tourneurs".**

Le phosphène n'est pas uniquement une impression subjective, car on a pu obtenir une centaine de photographies de phosphènes. Sa troisième phase, nous l'avons vu, permet de percevoir les objets physiques en pleine obscurité. De plus, il est très transmissible par télépathie.

De même, les voyages en astral obtenus par cette méthode et ses dérivés, par exemple en utilisant les contractions musculaires statiques, ne sont pas seulement subjectifs. Dans le tome II d'**"Expériences Initiatiques",** le Dr Lefebure raconte qu'il a pu plusieurs fois se manifester ainsi à distance à des personnes qu'il n'avait pas prévenues et qui, le lendemain, lui en ont spontanément fait le témoignage. Il cite aussi un certain nombre de ses élèves qui ont réussi des expériences analogues par cette méthode des contractions statiques.

VII

DES RYTHMES DES PHOSPHÈNES AUX RYTHMES DE LA PENSÉE

Des exercices de derviches tourneurs, nous passons aux balancements de la tête et du corps qui accompagnent tous les cultes à l'origine : les Chrétiens coptes, par exemple, se balancent de droite à gauche pendant la messe.

Le but de ces balancements est d'introduire le rythme dans la pensée. C'est une banalité de répéter que tout est rythme dans l'univers. Alors pourquoi avoir retranché la pensée rythmique de notre pédagogie ? Pourtant, elle en est encore le fondement dans les peuples restés suffisamment en contact avec la nature. C'est pourquoi, le rythme reste l'un des deux piliers de la culture religieuse, qu'on l'appelle prière, chapelet, litanie, mantra, méditation transcendantale ou de bien d'autres façons, l'autre pilier étant le mixage phosphénique instinctif.

Mais quand on a compris que le but de ces techniques religieuses et mystiques est de créer un rythme dans la vie intérieure, on saisit que l'élément principal de ces divers entraînements est **la régularité du rythme :** de même, pour que la force des coups que l'on donne s'accumule dans une balançoire, il faut la relancer au bon moment, d'où la nécessité de penser, pour débuter, en rythme avec un métronome. Ceci est développé dans **"Le Pneumophène ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà".** Dans ce livre, est également étudié l'équivalent du phosphène dans le domaine respiratoire, ce qui va de pair avec l'équivalent du Mixage phosphénique et éclaire d'un jour nouveau le pranayama du yoga hindou.

Certains rythmes sont évidemment préférentiels.

Les raisons physiologiques pour lesquelles les exercices de pensée rythmée ont un meilleur rendement avec certains rythmes sont indiquées dans **"Yoga de deux secondes"** et dans **"Développement des pouvoirs supranormaux de l'esprit par la pensée au sixième de seconde".**
Les effets varient évidemment selon le son utilisé : c'est l'étude des mantras, sons qui agissent par leurs rythmes et leurs résonances

analogiques. Il y a donc avantage à se passer des traditions pour se choisir ces mantras La méthode scientifique et rationnelle pour les construire est indiquée dans **"OM, le nom naturel de Dieu, et les Mantras".**

Un raffinement consiste à injecter les rythmes non plus simultanément des deux côtés, mais alternativement, à droite et à gauche. Ainsi, l'énergie de synchronisation qui en résulte va osciller d'un hémisphère à l'autre, tout en restant complètement à la disposition de la pensée. Elle stimule la principale liaison entre les deux hémisphères, appelée "corps calleux".

Cet organe est celui de la personnalité supérieure, car il est entre ces hémisphères, comme le cocher de fiacre entre les deux chevaux. Il est également organe de la vie religieuse et mystique, car c'est le seul organe du cerveau qui admet un plan de symétrie, ce qui lui permet de vibrer selon la sinusoïde, courbe fondamentale de l'univers qui compose toutes les vibrations.

Tout ceci est étudié dans **"Exploration du cerveau par l'alternance des phosphènes doubles" et "Activation du cerveau par l'audition alternative".**

VIII

RYTHMO-PHOSPHÉNISME ET ORIGINE DES RELIGIONS

De ce qui précède, il coule de source que la racine de toutes les religions, Christianisme y compris, est le rythmophosphénisme.

Dans **"Puissance du Christianisme",** nous avions déjà montré qu'il est fait allusion dans l'Évangile, à tous les principaux exercices initiatiques (ou de yoga) afin que ceux qui étaient au courant se reconnaissent entre eux dans cette lecture. Mais l'exercice lui-même n'est pas décrit, pour que la clé des pouvoirs cérébraux reste l'apanage d'un petit nombre.

Dans **"Phosphénisme et voyance, explication de l'origine des religions",** il est montré que les enfants bergers sont tous amenés à jouer avec les phosphènes et, surtout autrefois, à prier en fixant le Soleil. Le mot "mage" signife "prêtre de Zarathoustra". Or, les régions actuellement iraniennes étaient autrefois les seules au monde où, jusqu'à l'ère industrielle, le pétrole coulait à fleur de terre, ce qui a permis à leurs populations d'avoir sans effort une flamme au centre du temple. Ces peuples ont donc autrefois développé, plus que les autres populations, les pouvoirs particuliers que donne l'habitude de prier en fixant un feu vif. En effet, cette fixation est toujours associée à divers phosphènes, même si l'on ne s'en rend pas compte, faute d'une observation détaillée.

Ce n'est certainement pas pour rien que sont venus, à la naissance du Christ, les deux grandes catégories de "spécialistes" des phosphènes de l'époque : les bergers et les mages, et que le Christ soit allé chercher quatre pêcheurs du lac de Tibériade pour commencer son prêche. Nous avons vu l'importance du reflet du Soleil sur l'eau. Jésus a dit de lui-même : "Je suis le bon pasteur", c'est-à-dire : "Je suis le berger qui a reçu des autres bergers une science des phosphènes". Mais ces derniers voulaient la garder pour eux ainsi que les prêtres.

Le Christ a été mis à mort pour la même raison que ceux qui trahissaient les Mystères d'Eleusis : divulgation d'une science relative aux phosphènes.

L'Église, qui a toujours plus ou moins connu la vraie source du Christianisme, à l'origine religion solaire, a, tout au long de son histoire, "joué" sur les phénomènes phosphéniques, auxquels les enfants sont plus sensibles, pour manipuler les foules et prolonger ainsi l'Empire Romain, comme nous le verrons un peu plus loin à propos du prodige solaire de Fatima.

*Fig. 2 : Figure extraite de **"Puissance du Christianisme"** représentant des saints des vitraux de la cathédrale d'Amiens, tout en haut de l'abside. Ils pratiquent manifestement la convergence oculaire qui est un exercice de yoga.*

C'est une des preuves qu'encore au Moyen Âge, ces exercices faisaient partie du Christianisme, comme à l'origine.

Dans **"Le Pneumophène ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà",** il est fourni des preuves historiques que le vrai secret des Mystères d'Eleusis, centre de la religion grecque, était cette technique du Mixage phosphénique. Mais elle devait être gardée secrète afin que la supériorité mentale qu'elle donnait restât l'apanage d'une aristocratie dont elle permettait la domination sur le peuple. Il est remarquable, cependant, que la période de l'histoire grecque, ayant donné au monde le plus grand nombre de génies dans les sciences et dans les arts, est celle où les Mystères d'Eleusis étaient florissants.

Dans **"Le Phosphénisme en Haute Volta",** nous avons montré qu'aussi bien dans ce pays qu'en Côte d'lvoire, au cours de bien des cérémonies magicoreligieuses, l'officiant se concentre sur la difficulté à solutionner, pendant la fixation du reflet du Soleil dans l'eau d'une calebasse.

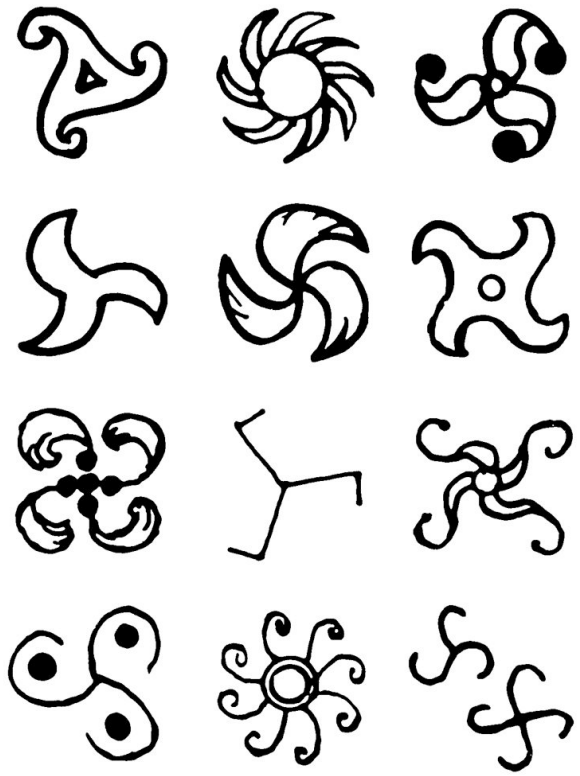


Fig. 3 : Roues solaires chez les Celtes : si ceux-ci représentaient le Soleil non par un cercle et ses rayons, mais par un tourbillon, ce ne pouvait être que parce qu'ils étaient plus frappés par ce phénomène assez rare, donc paraissant prodigieux : le tourbillonnement du co-phosphène solaire (gravure d'après "Le secret des celtes", par Lancelot Lengyel, éd. Robert Morel). (Planche extraite du livre ***"Le pneumophène ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà").***

IX

LE TOURBILLON DE KOUNDALINI

Le but du yoga hindou est de provoquer l'ascension de la force qui est nommée en sanscrit "Koundalini". Dans plusieurs de nos ouvrages, nous avons montré que la traduction en français de ce mot serait "Force de la pensée rythmée" ("Développement des pouvoirs supranormaux par la pensée au sixième de seconde", "Le Pneumophène", "Yoga de deux secondes", "L'Initiation de Pietro") : si une balle est suspendue à un fil en caoutchouc et qu'on la frappe trois fois, en trois directions perpendiculaires (donc, un des coups verticalement), elle prendra un mouvement tourbillonnaire autour de la verticale. Koundalini est donc la résultante de la combinaison de plusieurs rythmes dans la pensée.

Or, le phosphène, dans certains cas, peut présenter des mouvements tourbillonnaires qui constituent évidemment comme l'étage inférieur le plus dense, par conséquent le plus puissant, de "Koundalini". Comment provoquer ces mouvements tourbillonnaires des phosphènes ? C'est ce qui est indiqué en détail dans les deux tomes de l'ouvrage **"Du moulin à prière à la dynamo spirituelle ou la machine à faire monter Koundalini".**

Le niveau le plus subtil de Koundalini est obtenu de la façon suivante : de même que lorsqu'on pense en observant un phosphène, la pensée s'en imprègne et devient plus lumineuse et plus forte ; de même, lorsqu'on pense en observant un mouvement de rotation, la pensée s'en imprègne également, rendant très facile la **"Méditation Gyroscopique",** ce qui est une autre façon de traduire en français les termes "Koundalini" et "Chacras" (organes du double). Encore faut-il connaître les rythmes et les changements de sens nécessaires pour embrayer sur le mécanisme physiologique de cette "Méditation Gyroscopique". Ces précisions sont indiquées dans **"Du moulin à prière à la dynamo spirituelle".**

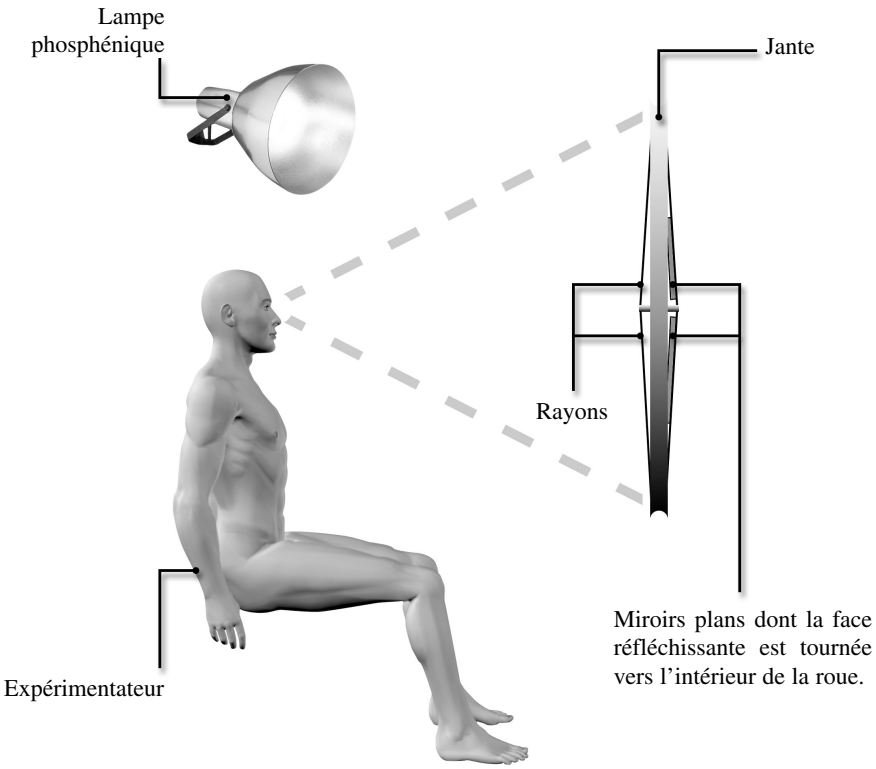


Fig. 4 : ***Roue de bicyclette transformée en Gyrascope à miroir :***
on remarque, pour que les miroirs forment un cône avec l'ouverture du côté de l'observateur, qu'il faut qu'ils soient posés sur la face de la roue, de l'autre côté de l'observateur, la surface réfléchissante du miroir étant donc vers l'intérieur de la roue. L'éclairage est un peu au-dessus de l'axe de la roue, l'observateur, un peu en dessous.
(Figure extraite du tome I ***"Du moulin à prière à la dynamo spirituelle ou la machine à faire monter koundalini"****).*

Cette structure physiologique qui, en se mettant en branle, produit, soit la méditation gyroscopique, soit le tourbillonnement du phosphène, associé à plusieurs autres de ses rythmes, se réveille parfois spontanément, surtout dans les foules à cause de la très grande transmissibilité, celle-ci diminuant avec la distance. Cette dernière propriété a pour conséquence que la loi de "la masse critique" s'applique aux phénomènes phosphéniques de groupe : dès qu'un nombre suffisant de personnes pratiquent le phosphénisme ensemble, les phénomènes s'emballent d'une façon si surprenante qu'on crie au miracle.

Dans **"L'Initiation de Pietro",** soixante-sept pages sont consacrées à une étude du fameux miracle de Fatima, "la danse du Soleil", ayant eu lieu devant 70 000 personnes. Chaque détail de ce miracle peut être répété séparément par une expérience sur les phosphènes et également dans son ensemble. Mais ceci ne retire rien à la valeur spirituelle du phénomène, car, comme il est dit dans cet ouvrage, "le phosphène est le cordon ombilical qui nous rattache à l'autre monde". Beaucoup d'autres expériences phosphéniques, publiées nulle part ailleurs antérieurement, sont relatées dans ce livre.

X

COSMOGONIE PHOSPHÉNIQUE

Toutes ces recherches ne pouvaient que déboucher sur une cosmogonie.

Nous avons vu que le phosphène est une substance extérieure au cerveau : sa troisième phase permet de voir les objets physiques en pleine obscurité. Nous avons eu une centaine de photographies de phosphènes. Ceux-ci sont très transmissibles par télépathie.

Il n'y a pas de substance que l'on n'ait découverte dans le cosmos et que l'on n'ait pas ensuite retrouvée dans l'organisme humain et réciproquement. Exemple : l'hélium.

Si donc le phosphène est une substance extérieure au cerveau, cette substance doit jouer un rôle dans l'équilibre et l'évolution des corps célestes.

On se demande en quoi la matière se transforme lorsqu'elle est complètement écrasée par l'hyperpression au sein des trous noirs. Il est très probable qu'elle soit alors métamorphosée en l'échelon le plus subtil de "substance phosphénique".

D'autres aspects cosmologiques résultent de ces recherches.

Ainsi, dans **"Les Homologies, analogies du microcosme et du macrocosme",** une théorie étendue de la notion de symétrie est exposée. Elle amène à constater l'étrange symétrie entre la plante et l'homme. De plus, par l'inversion géométrique, les formes astronomiques se transforment en morphologie végétale. La méthode que le Dr Lefebure a reçu, à 18 ans, de son maître zoroastrien y est exposée. L'étrange parallélisme entre les lois de la réincarnation, d'après les traditions les plus classiques, et ce que révèlent maintenant les lois de l'hérédité, y est souligné. Le rapport entre les exercices initiatiques traditionnels et ces lois cosmologiques est clairement démontré.

L'ensemble de ces recherches jette définitivement un pont entre les sciences et les religions. Elles marquent ainsi un tournant dans l'évolution de la civilisation humaine.

Nous le répétons : l'expérience de base est suffisamment décrite au début de cet opuscule pour que chacun puisse se convaincre, en la faisant pendant quelques semaines, une demi-heure par jour, que cette affirmation n'est pas une galéjade, mais qu'au contraire, **dans la mesure où cette œuvre se répand, une transformation profonde de l'humanité est en cours.**

Note : Pour fixer le Soleil sans danger, boire beaucoup d'eau avant, choisir une pensée qui peut être une prière que l'on s'invente. Ôter les lunettes ou les lentilles, puis fixer le Soleil par période de deux secondes seulement, tout en répétant sa pensée. se reposer en observant le post-phosphène pendant 2 ou 3 minutes, tout en continuant de la répéter. Cet exercice est semblable au fonctionnement d'une usine hydro-électrique qui reçoit une énergie proportionnelle à la hauteur de la chute d'eau. Prier, c'est admettre l'existence de forces invisibles au-dessus de soi, donc être en position favorable pour recevoir.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS 5

L'INITIATION SUBUD
OU TRANSMISSION DE LA GRANDE FORCE DE VIE 7

L'INITIATION SUBUD 8

I - TRADITION DES BALANCEMENTS MYSTIQUES
CHEZ LES INDONÉSIENS 11

II - L'ONDULATION DE LA "GRANDE FORCE DE VIE" 12

III - L'ENFANCE DE PAK SUBUH 13

IV - RESONANCE ENTRE LES MOUVEMENTS DES
PHOSPHENES ET CERTAINS RYTHMES
DES BALANCEMENTS 15

V - RESONANCE ENTRE CE RYTHME DE BALANCEMENT
ET DIVERS RYTHMES DE LA PENSEE 17

VI - ACTION MORALISANTE DU RYTHME DE LA PENSEE . 19

VII - L'OSCILLATION DU POINT DE CONCENTRATION
ET DE LA VISUALISATION DE L'AXE DU CORPS 21

VIII - EXPLICATION DE L'ACTION DES BALANCEMENTS
SUR LA PENSEE 23

IX - TRANSMISSION TELEPATHIQUE DE L'INITIATION 26

X - EXPLICATION DE LA VALEUR PREFERENTIELLE DU
RYTHME PENDULAIRE D'ENVIRON DEUX SECONDES 29

XI- UN CAS SEMBLABLE À CELUI DE PAK SUBUH
CHEZ UN SCIENTIFIQUE FRANÇAIS 30

EPANOUISSEMENT CEREBRAL PAR LE PHOSPHENISME 32

I - COMMENT AVOIR UN BON PHOSPHENE 33

II - A QUOI SERVENT LES PHOSPHENES ? 35

III - EXPLICATION DE L'ACTION DU MIXAGE PHOSPHENIQUE 37

IV - ACTION DU PHOSPHENISME SUR LE SOMMEIL ET LES REVES 40

V - DEVELOPPEMENT DE LA VOYANCE PAR LE PHOSPHENISME 41

Vl - DEDOUBLEMENT ET VOYAGE ASTRAL 43

VII - DES RYTHMES DES PHOSPHENES AUX RYTHMES DE LA PENSEE 45

VIII - RYTHMO-PHOSPHENISME ET ORIGINE DES RELIGIONS 47

IX - LE TOURBILLON DE KOUNDALINI 50

X - COSMOGONIE PHOSPHENIQUE 53

TABLE DES FIGURES

Fig. 1 - Balancement Subuh ou “Transmission de la Grande Force de Vie” 12

Fig. 1 - Simulation par vent et balles de l'accumulation d'énergie potentielle dans la rétine pendant l'éclairage 38

Dessin - Les êtres ont tendance à extérioriser leur représentation du monde 39

Fig. 2 - Figure représentant des saints des vitraux de la cathédrale d'Amiens pratiquant la convergence oculaire, qui est un exercice de yoga 48

Fig. 3 - Roues solaires chez les Celtes 49

Fig. 4 - Roue de bicyclette transformée en Gyrascope à miroir 51

L'Ecole du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris dès le 7 Août 1945.

www.phosphenisme.com